

献立表

2026年08月

●卵 乳アレルギー

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1 土	豚丼、キャベツのみそ汁、果物(オレンジ)	くずもち	米(精白米)、砂糖	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、しょうが キャベツ、万能ねぎ オレンジ
3 月	ご飯、チャプチェ、わかめのナムル ●中華スープ、果物(オレンジ)	紅芋クッキー 牛乳	米(精白米) はちみつ、砂糖、ごま油 片栗粉	豚肩ロース ごま ●卵	にんじん、ピーマン、たまねぎ にんじん、もやし、カットわかめ にら、かししいたけ オレンジ
4 火	ご飯、●魚の和風マヨ焼き ナーベラーのんぶしー、かぼちゃみそ汁 果物(バナナ)	オレンジゼリー ウエハース	米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖	さわら(50g) とうふ(絹豆腐)、みそ(甘みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮 へちま、にんじん、にら たまねぎ、かぼちゃ、万能ねぎ バナナ
5 水	麦ご飯、鶏肉のマーメレード焼き ●ハンダマの白和え、冬瓜のみそ汁 果物(りんご)	おからの 焼きドーナツ 牛乳	米(精白米)、押麦 砂糖 ●ごまドレッシング	とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ)	マーメレード こまつな、にんじん、ハンダマ とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサー りんご
6 木	ご飯、サバのみそ煮、●ゴーヤーチャンプルー そうめん汁、果物(パイン)	ハニークリーム トースト 牛乳	米(精白米) 揚げ油 干しそうめん	さば、米みそ(甘みそ) とうふ(絹豆腐)、ふた肉(ばら)、●卵	万能ねぎ にんじん、にら 万能ねぎ バナナッブル
7 金	●ちゃんぽんラーメン、●パンバンジー 果物(バナナ)	しらすとわかめの おにぎり	食パン、マーガリン、ほちみつ、砂糖	生中巻めん、ごま油 ●ごまドレッシング	生クリーム 牛乳
8 土	もずく丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	シークワサー ゼリー	米(精白米)、ごま油 ●ごまドレッシング	生中華めん、ごま油 ●ごまドレッシング	はくさい、にんじん トマト、きゅうり バナナ
10 月	雑穀米ご飯、中華風から揚げ、●シルバーサ ラダ チンゲン菜のスープ、果物(オレンジ)	ほうれん草 ホットケーキ 牛乳	米(精白米)、砂糖 揚げ油、小麦粉、砂糖、ごま油 はちみつ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	ふた肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、もずく(塩め)、にんじん、万能ねぎ なす、たまねぎ、長ねぎ オレンジ
12 水	●ガバオライス、キャベツのりんごサラダ、 ワカメのみそ汁、果物(すいか)	●サーター アランダギー 牛乳	米(精白米)、きりたんぽ 油	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ とうふ(絹ごし豆腐)	長ねぎ きゅうり、コーン(缶) チンゲンサイ、長ねぎ、あらびき(ら)げ(乾) オレンジ
13 木	青菜ご飯、●魚のコーンマヨネーズ ●ごぼうサラダ、パパイアのみそ汁 果物(バナナ)	おからかぼちゃ マフィン 牛乳	小麦粉、黒砂糖、砂糖、揚げ油	豆腐、チーズ、ウインナー 牛乳	ほうれんそう
14 金	ご飯、さばの梅しそ焼き、千切り大根イリチー もやしのみそ汁、果物(パイン)	ちんぴん 牛乳	米(精白米)、きりたんぽ 油	米(精白米)、きりたんぽ 油	からし コーン(缶) ごぼう、きゅうり、にんじん パパイア(未熟果)、にんじん バナナ
15 土	三色焼肉丼、中華スープ、果物(りんご)	ホットケーキ	小麦粉、黒砂糖、砂糖、揚げ油	●卵 牛乳	かぼちゃ
17 月	ご飯、チキンのチーズ焼き、トマトとしめじのマ リネ かぼちゃのスープ、果物(りんご)	チョコチップ スコーン 牛乳	米(精白米)、米(玄米) 砂糖 油	赤魚 米みそ(甘みそ)	からし コーン(缶) ごぼう、きゅうり、にんじん パパイア(未熟果)、にんじん バナナ
18 火	玄米ご飯、西京焼き、からし菜炒め なすのみそ汁、果物(バナナ)	お麩ラスク 牛乳	小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳	トマト、しめじ、きゅうり かぼちゃ、たまねぎ りんご
19 水	ご飯、ポークビーンズ、●サラスパ、●卵ス ープ 果物(グレープフルーツ)	豆腐クッキー 牛乳	米(精白米) じゃがいも、砂糖 サラダ油、マヨネーズ、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	豚肩ロース、牛乳	コーン(缶)、こまつな、たまねぎ、しょうが にんじん、えのきたけ りんご



オレンジこども園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
20 木	●ハヤシライス、●ブロッコリーサラダ 切干大根のスープ、果物(バナナ)	アガラサー 牛乳	米(七分つき米) ●ごまドレッシング	豚肩ロース	たまねぎ、しょうが キャベツ、万能ねぎ オレンジ
21 金	納豆ご飯、●アーサ卵焼き、豆腐ちゃんぶる一 なめこ汁、果物(パイン)	●カスタード クリームパン 牛乳	小麦粉、黒砂糖、油	牛乳	なっとう ●卵 豚肩ロース、とうふ(沖縄豆腐) 米みそ(甘みそ)
22 土	豚とキャベツのみそ炒め丼、かぼちゃのみそ汁 果物(バナナ)	きなこクッキー	米(七分つき米)、砂糖	牛乳、●卵	あおさ・アーサ たまねぎ、にんじん、にら なめこ、こまつな、万能ねぎ バナナッブル
24 月	ご飯、鶏肉のカレー焼き、りんごコーンサラダ ミネストローネ、果物(オレンジ)	ボンデケーキ 牛乳	米(精白米) 砂糖 揚げ油、●てんぷら粉 ごま油、マカロニ、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ かぼちゃ、長ねぎ バナナ
25 火	ウンケージュシー、●魚天ぷら イナムル汁、すいか	タンナファクル 牛乳	小麦粉、黒砂糖	きなこ	きなこ
26 水	●親子丼、おからの梅和え、ゆし豆腐 果物(バナナ)	夏野菜そうめん	米(精白米) 砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし)、●卵 削り節 とうふ(ゆし豆腐)	ニンニク キャベツ、きゅうり、りんご、コーン(缶) トマト、きゅうり、にんじん、うめぼし 万能ねぎ バナナ
27 木	お弁当会	ハートバイ 牛乳	干しそうめん	トマト、コーン(缶)、おくら	トマト、コーン(缶)、おくら
28 金	チーズバーガー、●花野 コーンクリームスープ、ミ	●お誕生日ケ ーキ ジョア	黒砂糖	牛乳	たまねぎ、レタス にんじん、ブロッコリー、カリフラワー クリーム(コーン)缶、コーン(缶)、長ねぎ
29 土	春雨丼、わかめスープ、果物(りんご)	ツナチヂミ	コッペパン、パン粉 ●ごまドレッシング	調整豆乳	りんご
31 月	ご飯、●うじら豆腐、小松菜の煮びたし 玉ねぎのみそ汁、果物(オレンジ)	もずくヒラヤー チー 牛乳	グラニュー糖、小麦粉	牛乳、●卵	にんご

水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起る前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

冷たい物の食べ過ぎ・飲みすぎに注意

暑いといふ手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。

500mlの砂糖の量

炭酸飲料 55g

スポーツドリンク 34g

乳酸菌飲料 (65ml) 12g

不足しがちな栄養素

暑い日が続く、食事もさっぱりしたものに気がちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなため、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、こま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。